

新しい環境 ストレスとうまく付き合って

エムシパートナーズ衛生員会
2024年5月10日

新しい環境のはじまりです

5月になりました、GWも終わりました

職場でも新しい環境で仕事することになり、ストレスを抱えやすい時期です

ストレスは、どうにか避けたいと感じる方も多いのではないのでしょうか

しかし、その考え方がストレスを増大させているかもしれません

ストレスの捉え方の差

心理学者のアリア・クラムの研究ではストレスの捉え方によって大きな違いが出ることが分かっています。

○ストレスには良い効果があると捉えている人は

○ストレスは害になると捉えている人に比べて

○うつ病になりにくく、人生に対する満足度が高いそうです。仕事でのパフォーマンスが高い
うえに、健康上の問題も少ないとのこと

なぜでしょう

- ストレスと感じると、避けようとし始めてしまう。すると、ストレスと向き合おうとせずに、原因について考えず、紛らわそうとするそうです
- 一方でストレスには良い効果があると捉えている人は、ストレスを受け止め、原因に対処する方法を考えやすくなります。
- 確かに、ストレスとの付き合い方がうまい人はこれを成長機会に変えようと、ポジティブ変換しているように感じます
(ストレスがあるから強くもなれる)

五月病

○新しい環境に適応できずに無気力になったり、眠れなくなったりする。通称五月病は、まさにこれから流行ります

○そもそも自覚できないストレスもあります

○ストレスの捉え方は参考程度にして、

○自分の心に身を傾け、意識的に睡眠時間を長くとり、周りに相談をしながら
自分を守る事が大切だと思います。

ご安全に！



以上